SUR LA NÉCESSITÉ

DE

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

ET SUR

L'ORGANISATION DES GYMNASES MUNICIPAUX

HYDROTHÉRAPIQUES

PAR

LE Dr E. DALLY

Secrétaire général adjoint de la Société d'anthropologie,
Membre du conseil de la Société protectrice de l'enfance et de la Ligue de l'enseignement,
Membre de la Société médico-psychologique,
Ancien médecin de l'hôpital temporaire de Penthièvre.

PARIS
VICTOR MASSON ET FILS
PLACE DE L'ÉCOLE-DE-MÉDECINE
1871

Extrait de la Gazette hebdomadaire de médecine et de chirurgie

AU CONSEIL MUNICIPAL DE PARIS

Au point de vue de l'éducation physique, la France est une terre en friche entourée de pays en pleine culture.

Dans le perpétuel combat pour l'existence (*struggle for life*) que se livrent les races humaines, la victoire — dût-elle être pacifique — appartiendra non au plus généreux, non au plus éloquent, non au plus illusionné, mais au plus cultivé. Or, la culture corporelle, outre son mérite propre, réagit heureusement sur la moralité et l'intelligence d'une nation, et l'on en peut obtenir, pour l'augmentation des forces vives de la France, des résultats à peu près égaux à ceux que l'on obtient d'une culture mentale, qui est devenue excessive par sa précocité et son exclusivisme ; c'est une forme de dépravation.

Deux grandes méthodes sont nécessaires et suffisent pour produire au sein de nos populations une rénovation indispensable : ce sont la gymnastique et l'hydrothérapie, la culture de la vie animale et celle de la vie végétative. Donnez à ces méthodes d'éducation physique une extension suffisante, faites-les pénétrer partout, dans les écoles, dans les manufactures, dans les communes, dans l'armée, et vous ferez des Français, des hommes solidement trempés, pleins de goût pour l'activité, disciplinés, résistants à la fatigue, au froid, au sommeil, vigilants et énergiques, chez qui l'imagination n'entraînera pas le bon sens; vous en ferez ce qu'ils ne sont plus.

Parvenues à un certain degré de civilisation, les sociétés humaines ne subsistent plus qu'à la faveur d'une véritable culture. Dès 1848, un illustre médecin, membre de l'Académie des sciences, le docteur Lallemand signalait, dans son traité de l'*Éducation publique*, cette lacune immense de la culture physique, et concluait en réclamant la gymnastique obligatoire pour tous les établissements d'éducation de l'un et de l'autre sexe. Il ajoutait : « *Des gymnases publics doivent être fondés et entretenus dans toutes les localités importantes, par les conseils municipaux.* »

En m'adressant aujourd'hui au premier conseil municipal élu de la ville de Paris, je reprends, avec l'espoir d'être écouté, la thèse de Lallemand, après des désastres qui doivent nous servir de leçons, car ils n'ont surpris que les hommes sans clairvoyance et sans prévoyance.

Créer dans la plupart des arrondissements de Paris de vastes établissements, où, moyennant une rétribution minime, et dans certains cas, à titre gratuit, *toutes les classes de la population puissent jouir des bienfaits des exercices physiques et des douches hydrologiques*, tel est le projet que je vous soumets.

Ces établissements, très-simples, seraient peu coûteux, défalcation faite du prix du terrain ; nombre d'entre eux donneraient des bénéfices considérables, et leur influence sur la santé publique serait telle que les dépenses des hôpitaux et des bureaux de bienfaisance diminueraient sensiblement.

Mais, par dessus tout, la population parisienne, que dégrade la misère ou le vice, l'excès du travail et l'excès des plaisirs, pourrait se retremper aux sources mêmes de la vigueur et de l'énergie.

Il est temps de se hâter. Déjà la fièvre de réforme qui succède aux changements politiques fait place à l'admiration satisfaite du passé, l'occasion est fugitive, et la France va se retrouver aux mains de la routine, vraie source des révolutions.

Les pages qui suivent, simples notes bibliographiques, n'avaient eu d'autre but, par rapport au projet que je soumets au Conseil municipal, que de rappeler opportunément l'état de la question et les travaux d'une commission officielle,

qui ont abouti à un rapport dont les conclusions sont devenues urgentes.

J'ai été heureux, à cette occasion, de citer les travaux théoriques et pratiques des hommes dévoués qui ont réalisé, entre autres progrès, l'association de l'hydrothérapie à la gymnastique, et dont l'initiative hardie a dépassé du premier jet les patients travaux des premières commissions.

Qu'il me soit permis en terminant de rappeler que, par ses écrits sur la gymnastique, dont le premier, publié en 1848 (*De la régénération physique de l'espèce humaine*, in-8, Paul Dupont), était cri d'alarme sur notre décadence physique, et dont le second (*Traité de Cinésiologie ou science du mouvement*, 1857) a servi de source historique à tous les travaux ultérieurs, mon père, N. Dally, a contribué à éclairer l'opinion sur l'importance du sujet qui nous occupe. C'est un héritage que je ne négligerai pas.

SUR LA NÉCESSITÉ

DE

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

I

ÉTAT DE LA QUESTION. — CE QU'ON A FAIT. — CE QUI RESTE A FAIRE.

Il y a un peu plus de trois années, le ministre de l'instruction publique instituait une commission à l'effet d'étudier les questions relatives à l'enseignement de la gymnastique dans les écoles de l'empire, et de lui en faire rapport. Cette commission se réunit, elle s'entoura des documents qui pouvait l'éclairer, elle reçut plusieurs communications, et nomma, au bout de quelques mois, un rapporteur, M. Hillairet, qui, avec MM. Larrey et Bouvier, représenta le côté médical de cet important sujet.

M. Hillairet, qui, déjà en 1866, avait adressé au ministre un rapport sur le même sujet, rédigea, quelques mois plus tard, cet important document qui fut publié dans le *Bulletin* du ministère de l'instruction publique, et qui donna lieu, en 1869, à un décret impérial, en vertu duquel la gymnastique était déclarée faire partie de l'enseignement des lycées et colléges communaux, conformément à un programme d'exercice approuvé par la commission. De plus, la gymnastique était rendue obligatoire pour les écoles normales primaires et pour les écoles primaires qui leur sont annexées. Enfin, on créait un *certificat spécial d'aptitude à l'enseignement de la gymnastique*, qui devait qualifier, pour cette profession, les personnes qui s'y destinaient.

Nous ignorons si ce décret a reçu ou non un commencement d'exécution. Nous savons seulement qu'après la chute de l'empire et pendant le siége de Paris, le nouveau ministre de l'instruction publique se fit adresser un rapport spécial par un homme très-compétent, M. Paz, et nous avons lu récemment dans les journaux une circulaire aux Recteurs, où le même ministre, M. Jules Simon, recommandait vivement la gymnastique dans les termes suivants : « Je vous supplie de m'aider à introduire la gymnastique d'une façon profitable et sérieuse dans nos habitudes; la santé publique n'y est pas seule intéressée: un enfant qui se porte bien est mieux préparé à l'étude, il est mieux préparé surtout pour les combats de la vie. La morale même profite de cette éducation du corps; il n'y faut pas beaucoup d'argent et l'on peut, à la rigueur, faire de la gymnastique sans haltère ni trapèze. Les médecins nous aideront à remplir notre tâche sous ce rapport, et si une fois nos enfants prennent le goût de ces exercices salutaires, nous pourrons compter sur une prompte amélioration de la race. » Voilà pour le côté officiel de la question.

D'une autre part, au milieu des effrayantes catastrophes que nous avons subies, le public n'a pas été sans s'occuper quelque peu de la gymnastique; après avoir épuisé la plupart des causes que nous aimons à imaginer pour expliquer nos défaites, les Français se sont pris à réfléchir et à trouver des motifs qui, à tort ou à raison, n'avaient pas, jusqu'à ce jour, figuré en ligne de compte. Le singulier succès des Allemands tenait en partie à leur résistance à la fatigue, à la rapidité de leur marche, à leur vigilance individuelle, c'est-à-dire à un ensemble de qualités dans lesquelles nous excellions autrefois, et dans lesquelles il semble que les Allemands, dont la lourdeur et la roideur étaient proverbiales, nous surpassent aujourd'hui. Enfin, beaucoup de Français ont vécu pendant des mois au milieu des soldats vainqueurs, et ils ont pu observer que la pratique des exercices du corps, militairement commandés, ne s'était pas relâchée dans les garnisons, et contribuait singulièrement à entretenir la vigueur, l'énergie, la force musculaire des soldats.

Le grand patriote qui a eu la gloire de continuer avec une France défaillante et de longue date amollie une résistance désespérée, a été lui-même frappé de la décadence de nos aptitudes musculaires, et du peu de résistance à la marche, aux fatigues, aux maladies, qu'offraient nos armées terriblement réduites au jour du combat. Aussi M. Gambetta a-t-il fait, dans son discours-programme de Bordeaux, une mention spéciale de

la gymnastique, qui nous montre l'importance fondamentale que l'observation l'a forcé d'y attacher.

« Le jour où il sera bien entendu, dit-il, que nous n'avons qu'une tâche, instruire le peuple ; répandre l'éducation et la science à flots, ce jour une grande étape sera marquée vers notre régénération ; mais il faut que notre éducation soit double, qu'elle porte sur le développement de l'esprit et du corps ; il faut, selon une exacte définition, que dans chaque homme elle nous donne une intelligence réellement bien servie par des organes. Je ne veux pas seulement que cet homme puisse lire et raisonner, je veux qu'il puisse agir et combattre. Il faut mettre partout, à côté de l'instituteur, le gymnaste et le militaire, afin que nos enfants, nos soldats, nos concitoyens, soient tous aptes à tenir une épée, à manier un fusil, à faire de longues marches, à passer les nuits à la belle étoile, à supporter vaillamment toutes les épreuves. Il faut pousser de front ces deux conditions ; car autrement vous ferez une œuvre de lettré, vous ne ferez pas une œuvre de patriote.

» Oui, messieurs, si l'on nous a devancés ; oui, si nous avons subi cette suprême injure de voir la France de Kléber et de Hoche perdre ses deux plus patriotes provinces.... nous ne devons en accuser que notre infériorité physique.... »

Nos ennemis eux-mêmes, au sein de leur triomphe, considèrent la gymnastique comme l'un des facteurs les plus puissants de leur victoire, et dans un arrêté qui vient d'être pris en Prusse au sujet de la gymnastique, en date du 6 juillet dernier, il est dit textuellement :

« Les qualités extraordinaires dont notre armée a fait preuve pendant la dernière guerre, sa vigueur infatigable dans la marche, l'agilité avec laquelle, en pays ennemi, elle surmontait tous les obstacles naturels et artificiels, son courage et son sang-froid dans le combat, sa constance à supporter privations et souffrances, doivent être attribués en grande partie à l'instruction gymnastique des soldats, dans les écoles d'abord, ensuite au régiment... » (Trad. de l'*Avenir nat.*, 9 juillet 1871.)

Enfin, il suffit de parcourir quelques-unes des relations anglaises ou suisses de la campagne de 1870, pour ne conserver aucun doute sur l'influence puissante qu'a eue l'usage soutenu des exercices du corps sur la lamentable issue de la guerre.

La gymnastique est donc à l'ordre du jour, car ce qui est à l'ordre du jour, avant même les questions politiques (si celles-ci n'étaient malheureusement liées même à tous les détails de l'administration), c'est tout ce qui peut préparer la France,

dans un avenir que les circonstances peuvent rendre prochain, à reprendre en Europe la place à laquelle lui donne droit son génie d'organisation et de production, indispensable à l'humanité.

Or, il importe que les médecins soient au courant de tous les travaux qui touchent à cette branche importante de l'hygiène et même de la médecine, puisque les gymnases grecs ont été en quelque sorte le berceau de l'hippocratisme, et tendent de nos jours, sous des formes diverses, à reprendre une place dont ils ont été dépossédés par l'ascétisme d'abord, par l'alchimie ensuite. D'ailleurs, une partie importante du rapport de M. le docteur Hillairet repose sur des données physiologiques positives, clairement exprimées, auxquelles M. Bouvier a cru devoir ajouter une note complémentaire sur la *gymnastique orthopédique* qui, comme tous les écrits de ce maître, est remarquable par sa concision et sa netteté.

Mais le fond du travail de M. Hillairet est un tableau très-exact, — sauf pour la France, peut-être, — de l'état de la gymnastique en Europe. Rappelons d'abord le passé : plusieurs commissions ont déjà été formées au ministère de l'instruction publique. La plus ancienne remonte à M. de Salvandy (1845), la seconde date de M. Fortoul (1853), la troisième et la quatrième sont dues à M. Duruy (1866 et 1869).

Le travail de ces commissions n'a pas eu le résultat qu'on pouvait en attendre ; et, en définitive, la France était, quant à ses établissements scolaires, le pays le plus pauvre de l'Europe au moment où la guerre a éclaté. D'une statistique dressée au ministère, il résulte que 42 lycées sur 82 ont des gymnases couverts ; 20 colléges sur 254, et 6 écoles normales primaires sur 78. Les gymnases à ciel ouvert sont plus nombreux ; mais, aux yeux de ceux qui comprennent ce que doit être la gymnastique, ils ne doivent pas compter. Les municipalités et les départements, surtout dans le nord et dans l'est, paraissent avoir devancé les établissements de l'État. Un certain nombre de villes ont introduit la gymnastique à titre obligatoire dans les écoles primaires : Lille, Péronne, Compiègne : — Sedan a un gymnase public, et le département de l'Aisne compte 242 gymnases d'écoles primaires qui n'ont coûté que 37 ou 40 francs par école. Sans doute, ces gymnases ne doivent pas être brillants, mais pourvu que l'idée soit là semée dans chaque localité, l'institution s'y développera.

A Paris, on compte un assez grand nombre de gymnases particuliers; deux ou trois seulement offrent des conditions suffisantes d'espace et d'appareils. Enfin la Guerre possède l'école

normale qui était installée dans la redoute de la Faisanderie ; le lycée de Vanves un beau gymnase, ainsi que l'hôpital des Enfants, où M. N. Laisné dirige avec tant de zèle les exercices des jeunes enfants. Voilà à peu près notre bilan. Si maintenant nous suivons M. Hillairet dans son excursion à travers l'Europe, nous serons tout d'abord frappés avec lui de ce fait que les pays où la gymnastique est le plus cultivée sont précisément ceux où l'instruction populaire est le plus répandue. L'Allemagne du Nord, la Suisse, la Hollande, le Danemarck et la Suède; — et, quoi qu'en dise le judicieux rapporteur, s'il est vrai que, pour l'instruction élémentaire, nous puissions être mis sur la même ligne que l'Angleterre et la Belgique, il s'en faut que les exercices corporels (sous la forme de gymnase, ou sous celle des jeux athlétiques) aient atteint le degré de développement qu'ils ont dans ces pays. Entrons maintenant dans quelques détails : C'est en Prusse (toujours la Prusse !) que la gymnastique a reçu les plus grands développements officiels, puisque la ville de Berlin a consacré près de 500 000 francs à un gymnase municipal; mais on peut dire que toute l'Allemagne du Nord et toute la Suisse sont à peu près, à cet égard, au même niveau : car il n'y a pas une ville, pas une école, pas une commune qui n'ait son gymnase, et pas un jeune homme qui ne le fréquente jusqu'à un âge avancé de la virilité, quand ce n'est pas toute sa vie. Si Cologne, Leipzig, Dresde, Stuttgard, Carslhrüe, Brême, Hambourg, toutes les villes enfin ont plusieurs établissements publics,—municipaux,—où la gymnastique est cultivée avec zèle, il n'est pas une petite ville suisse ou belge qui n'ait son club-gymnastique, qui remplace, avec profit pour tous, les séances de la *Marseillaise*, de la *Reine Blanche* ou du *Jardin Bullier*.

A Brême, ce sont les professeurs de sciences et de lettres qui, à la Burgeschule, donnent, entre deux classes, un cours d'exercices ; et il faut noter d'ailleurs que pas un des professeurs, de n'importe quel enseignement, n'a échappé, dans le cours de ses études professionnelles, à l'entraînement gymnastique.

Je ne suivrai pas plus loin l'itinéraire du rapport ; il faut se reporter au texte plein de faits intéressants et sobrement exposés pour se faire une idée claire de l'enthousiasme avec lequel les exercices du corps sont adoptés dans toute l'Europe, chez nos amis comme chez nos rivaux, comme chez nos ennemis. Je tiens seulement à dire que l'Autriche, à l'imitation de l'Allemagne du Nord, vient de préconiser la gymnastique obligatoire, et que si deux cantons seulement de la Suisse l'ont reconnue

telle dans les écoles, elle l'est dans l'armée, et plus encore peut-être dans les mœurs, ce qui, en définitive, est le mieux.

Plaider ici la cause de la gymnastique serait, je l'espère, besogne superflue ; mais la montrer sous son vrai jour, avec tout le développement qu'elle comporte et que nécessite la situation de la France vis-à-vis de l'Europe, tel serait, si l'espace me le permettait, la tâche que je voudrais accomplir.

J'ai rendu pleine justice aux travaux de la Commission et au rapport de M. Hillairet ; qu'il me soit cependant permis de trouver que les conclusions de ce rapport, qui date de deux ans, ne sont plus à la hauteur de nos besoins, et que si nous voulons nous relever de notre abaissement physique, des mesures du même ordre, mais plus générales, plus complètes, doivent être mises en pratique à bref délai.

Voici, en effet, ce que proposait la Commission :

1° Rendre la gymnastique obligatoire dans les lycées, les colléges communaux, les écoles normales primaires et les écoles primaires publiques ;

2° Établir un gymnase modèle dans l'École normale de Cluny ; créer, en outre, une école normale de gymnastique à Paris ;

3° Nommer, dès aujourd'hui, une commission chargée de délivrer des diplômes facultatifs constatant l'aptitude spéciale à l'enseignement de la gymnastique.

Eh bien ! ce qu'il faudrait obtenir pour pouvoir soutenir la lutte dans le développement organique, engagée entre l'Europe et nous, serait, outre les demandes qui précèdent, les desiderata suivants :

Aux écoles signalées par la Commission, ajouter toutes les écoles d'enseignement professionnel, Écoles de droit, de médecine, des mines, des beaux-arts, arts et métiers, vétérinaire, forestière, etc.

Introduire sérieusement la gymnastique dans l'armée : que chaque caserne et chaque camp ait son gymnase, et que tous, officiers, soldats, comptables et médecins soient tenus de s'y exercer chaque jour ;

Que chaque ville ait un gymnase municipal où chaque heure du jour serait occupée par quelque corporation particulière, écoles, sociétés particulières, troupes de passage ou de garnison, orphéons, sociétés mutuelles, orphelinats, etc.

Enfin, partout où la chose est possible, associer l'hydrothérapie à la gymnastique ainsi qu'elle lui est associée dans les deux grands établissements de Paris, celui de Triat et celui de Paz.

Sans doute, ce programme est trop vaste, et je n'en espère

pas la réalisation prochaine; mais je l'espère complète dans un avenir plus ou moins lointain, parce que je crois au salut de la France qui s'y trouve étroitement lié.

Ayant dit où en était la gymnastique, il serait peut-être utile maintenant de dire ce qu'elle est, comment il faut la comprendre et ce que doit être un gymnase.

Le rapport de M. Hillairet, si complet à tant d'égards, implique, en raison même du ministère d'où il émane peut-être, une erreur de forme que l'on me permettra de signaler. Il y est question de l'*enseignement* de la gymnastique, et l'on y trace un programme ministériel absolument comme pour l'*enseignement* mental qui aboutit au baccalauréat. Si la gymnastique avait pour objet de faire un acrobate ou un pompier, voire un agile fantassin, je comprendrais que l'on fît des gymnastes comme l'on fait des bacheliers. Mais il est évident que, sauf le cas spécial des pompiers, la gymnastique n'a d'autre but que la conservation de la santé, la culture musculaire, l'entretien des fonctions de la peau, le développement des organes respiratoires, et à l'égard des classes intellectuelles, le maintien d'un certain équilibre entre l'appareil cérébral et l'appareil locomoteur, vasculaire, glandulaire, etc. Il ne s'agit pas d'enseigner, il s'agit d'exercer. J'ai connu des savants qui, fort épris de la méthode que donne à l'esprit la culture des mathématiques, répétaient de temps à autre quelques théorèmes de géométrie, pour ne pas en perdre l'empreinte. Voilà la gymnastique.

L'erreur de la Commission est surtout dans son programme, qui transforme la pratique éminemment hygiénique des exercices en un art plus ou moins funambulesque, auquel on peut être certain que ni Socrate, ni Platon, ni les graves rhéteurs du Portique n'eussent rien compris.

La gymnastique se compose essentiellement de mouvements du corps conformes à leurs usages physiologiques, exécutés avec ou sans poids dans les mains, suivant une certaine cadence plus ou moins rapide : la natation en donne l'idée la plus vraie ; mais grimper à une corde, culbuter au trapèze, franchir les barres parallèles, sauter en hauteur aux échelons, escalader la planche à rainure (pour ne prendre que les plus simples parmi les exercices du programme officiel), c'est une *application* de la somme de force ou d'adresse que l'on a pu acquérir par la culture musculaire.

Ce qui a empêché la gymnastique de prendre racine dans nos mœurs, c'est l'association que l'on a faite du gymnaste, qui est un hygiéniste, au funambule et à l'acrobate qui sont au

gymnaste véritable ce que le *physicien* du passage Choiseul, le Robert-Houdin, est au physicien de la Sorbonne. Je suis bien loin de nier l'avantage des exercices dits de *voltige*, j'accorde même que le *saut du tremplin*, la *planche* ou le *bras de fer* ne sont pas dépourvus de charmes, et je confesse, sans vanité, qu'il m'est arrivé plus d'une fois d'avoir à regretter mes anciennes connaissances au passe-rivière ou sur la planche d'assaut ; mais, ces exercices qui peuvent éventuellement sauver la vie d'un homme ne sont pas de ceux qui lui conservent ou lui rendent la santé et la force ; ce sont, à proprement parler, des applications de la gymnastique.

Deux hommes en Europe ont parfaitement saisi cette différence : l'un en Suède, c'est Ling ; l'autre en France, c'est Triat, à qui le mérite revient en grande partie, non-seulement d'avoir institué une belle méthode d'exercices dite de *plancher*, mais encore celui d'avoir conçu et réalisé le véritable modèle d'un gymnase. A des points de vue particuliers, l'Allemand Jahn, le Suisse Clias, l'Espagnol Amoros, seuls gymnastes que vante le *Rapport*, ont rendu des services notables à la gymnastique, Jahn surtout, qui, en associant la gymnastique à l'idée du salut de l'Allemagne, a assuré son succès : car il ne faut pas l'oublier, le *Vaterland* est sorti des associations de gymnastes allemands (*Turnverein*) qui, en 1810, se liguèrent pour affranchir leur pays du joug français. Mais, quelque mérite qu'on ait en France à être étranger, il ne saurait suffire à effacer absolument toute espèce de mérite chez nos compatriotes. Or, tandis que Jahn a fait de la gymnastique militaire, Ling de la gymnastique médicale, Clias de la gymnastique de sauvetage, et Amoros de la gymnastique de fantaisie accompagnée de chants moraux et d'hymnes vertueux, Triat, venu après tous, il est vrai, mais sans avoir de rapports avec aucun d'eux, Triat, ancien athlète, ancien *Hercule*, ancien modèle, réalisait à Liége d'abord, puis à Juilly, à Bruxelles ensuite et à Paris, en 1847, le système de gymnastique le plus voisin de la vérité, et construisait le gymnase le mieux approprié à nos usages, à nos besoins.

Le rapport n'en dit pas un mot, à peine le nom de Triat est-il cité en passant, et cette omission serait une grave injustice, si elle était volontaire. Mais tant de motifs peuvent l'expliquer, et, en particulier, la difficulté de rapports raisonnables avec M. Triat, dont les prétentions n'ont aucune limite, dont le caractère est difficile, dont l'hostilité singulière au corps médical est proverbiale, — qu'en vérité je crois que la com-

mission a laissé de côté de la meilleure foi du monde cet homme qui s'isole et n'en a rien connu.

Le fait est cependant que, quand Triat revint en France en 1846, après une longue absence, la gymnastique était simplement une bizarrerie; je vois encore la petite salle de la rue Jean-Goujon, où M. Amoros, qui s'appelait colonel parce qu'il était espagnol, faisait exécuter, en chantant, les exercices les plus gracieux, mais les plus inutiles, et lançait ses élèves à l'assaut des échelles en les animant de chants homériques. Amoros comptait 10 ou 12 élèves civils appartenant aux grandes familles, plus quelques militaires détachés de leurs corps et qui prenaient ce séjour, de même qu'aujourd'hui, à la Faisanderie, comme un voyage d'agrément.

Considérez aujourd'hui l'état de la gymnastique, les grands gymnases de Paris, la méthode des exercices du plancher, l'usage des haltères, des massues, des barres, la douche après l'exercice en pleine sudation : tout cela est dû à Triat, qui en a donné l'idée fondamentale, le plan, le modèle, et qui, malgré l'étrangeté de son caractère, a su trouver dans toutes les classes de la société des disciples fervents qui ont assuré le succès de sa méthode.

Cette méthode, il s'en faut toutefois qu'elle soit parfaite, et le peu que j'ai vu du gymnase de M. Paz me laisse croire qu'entre ses mains elle s'est déjà heureusement modifiée. Les deux grands reproches qu'il convient de faire à la leçon de M. Triat, c'est la rapidité et l'accélération croissante du système de commandement, le défaut d'intervalle entre les différentes formes de mouvements et la brusquerie saccadée d'un certain nombre d'entre eux. La gymnastique, pour répondre à ce qu'on attend d'elle, doit, au plus haut point, exécuter le programme si raillé de *l'art pour l'art ;* on s'exerce pour s'exercer. Il ne s'agit pas de courir plus vite que son voisin, d'enlever dix livres de plus ou de sauter plus loin ; il s'agit de donner aux appareils organiques le mouvement et, par suite, le double échange nutritif qui leur sont nécessaires. La force et l'agilité sont des conséquences, non des moyens.

Les mouvements doivent donc être exécutés sur un rhythme uniforme pour un même mouvement, et ce rhythme doit être calculé sur la durée nécessaire à l'exécution *complète* du mouvement. Si, en pressant graduellement ce rhythme, il arrive que pour obéir au commandement on exécute le mouvement incomplétement, ce mouvement devient mauvais. D'ailleurs la grosse affaire est de proportionner le rhythme aux besoins de la respiration et de la circulation, dont l'accélération ne

doit jamais aller jusqu'à l'essoufflement. Là est le tort grave de la leçon de Triat, dont le type, à cette correction près, restera. C'est ce que M. Paz a parfaitement compris.

Voyons maintenant comment il faut organiser la pratique de la gymnastique, de manière à en obtenir tous les effets utiles, et déterminons tout d'abord ce que doit être un gymnase.

II

LES GYMNASES ET L'HYDROTHÉRAPIE.

Toute salle aérée, close et munie d'un plancher solide sur les deux tiers de sa superficie, peut servir de gymnase et suffit, sans plus, aux mains d'un homme habile, car la gymnastique, sans instruments, peut produire la plupart de ses effets utiles, et il ne faut pas perdre de vue que les mouvements du corps lui profitent bien plus par leur continuité que par leur intensité. Cette salle doit avoir au moins 5 ou 6 mètres de hauteur, et sa superficie doit être proportionnée au nombre des élèves, dans la mesure de 2 mètres carrés par élève au minimum.

Par ordre d'utilité ou de simplicité, nous indiquerons parmi les instruments dont l'acquisition est désirable : des bâtons de bois de $1^m,40$ de longueur, ou mieux encore des barres de fer munies de poids sphériques à leurs extrémités ; des haltères courts du poids de 4 à 8 kilogrammes et au delà ; des haltères longs, légers, ou barres à sphères de poids pareils ; viennent ensuite à distance des barres de suspension de frêne élastique ; puis des échelles de bois et de corde, des anneaux, des barres parallèles, un portique, des mâts lisses, des massues, etc. Mais, je le repète, la plupart de ces instruments, bien qu'utiles, ne sont pas indispensables.

Ce qui l'est davantage, — c'est la douche mobile. Partout ou l'on peut avoir de l'eau à une pression de 4 à 8 mètres, il faut établir un réservoir et un conduit; après l'exercice, une douche froide d'une minute produit les plus heureux résultats, et il est regrettable que les établissements d'instruction en soient tous dépourvus, malgré les efforts de M. Louis Fleury, qui poursuit depuis vingt ans cette réforme, réalisée en Angleterre et en Belgique. On lira sur ce point, dans le *Traité*

d'hydrothérapie de cet auteur (3e édition, page 315), quelques pages remarquables heureusement corroborées par des citations de Pouget, Van Esschen et Esquiros. « La statistique, dit ce dernier auteur, proclame que dans les villes et dans les campagnes de la Grande-Bretagne, où les stimulants gymnastiques sont plus ou moins négligés, la population locale tend à décroître et à dégénérer, tandis qu'elle s'accroît et se développe dans tous les endroits où les exercices virils sont en honneur. Le système d'éducation a tenu compte de ces résultats. A Eaton, à Westminster, à Harrow, à Rugby, à Winchester, dans toutes les grandes écoles anglaises, on s'applique aujourd'hui à établir l'équilibre entre les exercices de l'intelligence et ceux du corps. Une nouvelle méthode s'est même introduite dans certaines écoles publiques. Les élèves ne consacrent à l'étude qu'une moitié de la journée, tandis que l'autre moitié est entièrement employée en jeux et exercices gymnastiques.

» Or, il résulte d'une enquête sur l'état de l'éducation dans la Grande-Bretagne, que les élèves qui ne passent, chaque jour, que quelques heures dans les classes, sont plus intelligents et font des progrès plus rapides que ceux qui pâlissent toute la journée sur leurs livres. Les Anglais ont calculé que les forces produites par le système de diversion équivalent, pour le travail, à un cinquième de la population britannique. » (*Revue des deux mondes*, 1er mai 1862.) Puis, signalant l'insuffisance des exercices gymnastiques chez un grand nombre de sujets, le savant observateur ajoute : « Il faut un agent d'une application générale et facile qui fortifie toutes les constitutions, mais surtout celles qui sont débiles et anémiées, dont l'usage puisse être prescrit réglementairement, qui n'offre ni dangers ni inconvénients, et dont l'efficacité ne puisse être contestée par personne.

« Cet agent, c'est l'eau froide administrée de façon à en obtenir les seuls effets stimulants; c'est la douche d'eau froide générale de courte durée. Sous l'influence de cette ablution quotidienne, on voit bientôt la peau s'animer, se colorer par l'essor remarquable de la circulation capillaire. Un sang vif et vermeil vient vivifier cette vaste surface où s'accomplissent des phénomènes si importants de la vie végétative. L'activité fonctionnelle de l'enveloppe cutanée et la régularisation de la circulation entraînent comme conséquences inévitables une assimilation plus complète, une meilleure nutrition : donc une digestion plus facile et une appétence plus prononcée. Il suffit d'une quinzaine de jours pour voir cette métamorphose

s'opérer, surtout chez les sujets pâles, passablement bien portants du reste, mais chez lesquels la peau, privée de stimulation convenable, se trouve dans un état d'inertie perpétuelle.

» Si l'on songe que les effets qui viennent d'être énumérés se répéteront chaque jour pendant les huit ou dix ans que dure l'éducation primaire et moyenne, on reste frappé de l'étendue du résultat final... Je demeure convaincu par l'invincible logique des faits que l'introduction des ablutions quotidiennes d'eau froide dans les établissements d'instruction conduirait à coup sûr à une transformation radicale de la santé publique. Là est le remède à la hideuse scrofule, au rachitisme, à la phthisie; *là est le moyen prophylactique à opposer aux ravages des épidémies.* Augmenter la force, la résistance vitale, vous le pouvez en attendant que la médecine se soit convertie à la doctrine de raison qui lui est offerte. Plus tard, quand la médecine se sera confondue avec l'hygiène, nous aurons réalisé cet axiome qui devrait être considéré comme la fin de l'art : Qui veut la santé prévient la maladie. »

Cette belle page nous permet d'espérer que, dans son passage au pouvoir, M. Esquiros a réalisé dans le département des Bouches-du-Rhône le système qu'il expose si nettement. Il est grand temps, en tous cas, qu'une réforme aussi utile sorte enfin des livres pour entrer dans la pratique. Revenons maintenant au gymnase élémentaire que nous supposons muni d'une douche.

Un costume est très-utile. Il doit être de coton ou de laine, assez large, mais sans boutons, et le pantalon doit être rétréci au bas de la jambe, de façon à ne pas remonter et à ne pas flotter. La ceinture, dite de gymnastique, doit être remplacée par une écharpe de laine. Je ne comprends pas l'importance que M. Triat et M. Paz attachent au maillot, obligatoire dans les principaux gymnases de Paris. Ce costume est coûteux et assez incommode.

Tels sont les éléments d'un gymnase. Et maintenant d'autres questions se présentent : Quels sont les exercices nécessaires, de quelle durée et de quelle fréquence doivent être les séances? et enfin, par quels voies et moyens arriver à la création de gymnases en nombre suffisant, et à la formation d'un personnel assez nombreux, assez zélé et assez instruit pour appliquer et pour faire pénétrer la gymnastique partout où elle devrait être en honneur.

On comprend que nous ne puissions entrer dans tous les détails que le rapport de M. Hillairet traite avec un véritable talent et une connaissance parfaite du sujet. Mais, à notre avis,

il n'accorde pas assez, dans les lycées, à l'éducation physique. Quatre leçons de gymnastique d'une demi-heure chacune, c'est-à-dire deux heures par semaine, autant vaut ne rien faire. Vous n'obtiendrez, de la gymnastique, des résultats considérables, que si vous lui consacrez au moins une heure par jour. En regard du temps que vous perdez dans des études trop longues, ou dans des récréations désordonnées, une heure par jour est peu de chose ; aux jeunes gens livrés aux études professionnelles, trois heures par semaine suffiront.

Il va de soi que les marches gymnastiques, excursions rapides, ascensions de montagnes, que vante, avec raison, M. Paz, et qui sont fort en usage en Autriche et en Suisse, doivent être comptées en dehors, de même que l'équitation, l'escrime, les exercices du fusil, ou les travaux manuels de fortification qui seraient utilement associés à la gymnastique des classes supérieures et des adultes.

Ce n'est pas d'aujourd'hui que l'on a remarqué que les exercices corporels, pris dans une sage mesure, favorisaient singulièrement le développement légitime de l'intelligence ; Platon, Montaigne, Rousseau, et la plupart des pédagogues ont émis là-dessus des idées trop connues, pour qu'il soit nécessaire d'y revenir.

D'ailleurs, la population scolaire n'est pas la seule qu'il convienne de livrer aux exercices corporels. J'ai lu quelque part, dans le *Rapport*, l'expression très-nette de la nécessité de la gymnastique pour les enfants des centres manufacturiers ; en effet, il faudrait, pour retremper notre population, que personne n'échappât à l'éducation physique soutenue, et le travail des ateliers, d'autant plus excessif qu'il est partiel, est loin de favoriser le développement régulier du corps. Il est vrai qu'il y a l'école primaire, mais que d'enfants la quittent au moment où la gymnastique commencerait à devenir nécessaire, c'est-à-dire au moment où les instincts sexuels se pervertissent, non-seulement sous l'influence de l'exemple, mais encore spontanément ! Or, il serait facile d'organiser, le dimanche ou le jeudi, des fêtes d'enfants de douze à seize ans, qui, sous la direction des instituteurs ou des gymnastes, feraient des excursions mêlées d'exercices réguliers. N'est-ce pas avec douleur qu'on lit dans le *Rapport :* « Déjà même depuis quelques années les élèves des écoles communales de Wissembourg et leurs maîtres prennent souvent part aux fêtes d'écoliers de leurs voisins les Allemands. Ces fêtes consistent en des excursions dans les Vosges avec dîners, en joutes, chants en chœur, jeux et courses, en exercices et manœuvres, et,

selon la communication de M. l'inspecteur de cet arrondissement, les enfants reviennent joyeux, pleins d'entrain et très-disposés à reprendre leurs études » (p. 30). Par contre, M. Hillairet fait remarquer plus loin : « *Depuis longtemps* on remarque que les élèves ne jouent plus ; les récréations se passent en promenades et conversations, surtout chez les élèves des classes supérieures, ce qui n'est pas fait pour les reposer des travaux intellectuels assidus (p. 55). »

Ce rapprochement montre la tendance à laquelle nous obéissons avec une inertie que l'on serait tenté d'appeler fatale, si la fatalité ne se confondait ici avec l'incurie.

Nous ignorons ce que sera la nouvelle organisation de l'armée ; si, comme tout le porte à croire, elle a une base départementale ou régionale, l'éducation physique, sous forme d'entraînement militaire, en sera singulièrement favorisée. Nous recommandons vivement à ce sujet la belle étude de M. le docteur de Vauréal, *Sur l'aguerrissement des armées* (1863).

Mais où trouver un personnel suffisant pour mettre en pratique les idées que nous préconisons ?

La commission, nous l'avons dit, a étudié cette question avec une connaissance parfaite du sujet, et je m'associe entièrement aux paroles de son rapporteur, quand il écrit : « Ce ne sont plus des moniteurs sans instruction qu'il convient désormais de donner à la jeunesse, dans toutes les écoles, mais des professeurs suffisamment lettrés, sachant, par des démonstrations claires et bien dites, quel est le but de cet enseignement (p. 64). » M. Hillairet veut encore que les maîtres sachent enseigner, connaissent la raison des différents mouvements, leurs causes, leurs effets, et possèdent des notions élémentaires sur l'anatomie et la physiologie des organes de la locomotion, sur l'anatomie des formes, etc.

J'ai dit plus haut que c'était principalement à l'aide de la fondation d'une école normale de gymnastique et à l'aide de l'enseignement de la gymnastique dans les écoles normales primaires, que la commission entendait créer un personnel suffisant de gymnastes. La première mesure est indispensable, la seconde est insuffisante. C'est par en haut que la gymnastique doit être introduite dans les écoles, non par en bas ; l'instituteur primaire ne fera qu'avec répugnance ou dédain, ce que le professeur de lycée ne fera pas, et alors la cause de la gymnastique est perdue.

J'ai proposé, il y a cinq ans, à M. Duruy, ministre fort zélé pour l'instruction physique, de faire à l'école normale de Paris un cours libre de gymnastique théorique et pratique.

M. Duruy a paru croire que cette matière ne faisait pas partie de la haute pédagogie, tous ses projets étaient relatifs à l'école de Cluny. L'exemple de l'Allemagne était là pour nous montrer que les professeurs les plus distingués (voyez le *Rapport*, p. 17), les médecins, les botanistes, les physiciens, se mêlent activement à l'éducation physique, et ma conviction reste entière, que c'est par l'École Normale que la gymnastique réussira à occuper un rang honorable dans nos lycées. J'admets que tous les élèves de cette école ne s'intéressent pas au sujet ; il suffirait d'une douzaine chaque année, pour qu'en peu de temps la gymnastique eût une pépinière de disciples d'autant plus zélés qu'ils auraient été librement convaincus. Le jour où l'on verrait les professeurs eux-mêmes, comme autrefois les philosophes grecs et romains, se livrer aux exercices du corps, les choses iraient autrement que sous la direction d'un caporal de la garnison.

Mais c'est à l'École de médecine qu'il faudrait surtout s'adresser. L'école normale de gymnastique que demande le rapport devrait être située dans le quartier des Ecoles, et le médecin, mieux qualifié que tout autre pour apprécier l'effet physiologique des mouvements, pourrait devenir, avec le professeur, l'instituteur et le gymnaste, au-dessus d'eux, si l'on veut, le promoteur et l'inspecteur local de l'éducation physique.

La gymnastique doit sortir des lycées et suivre le jeune homme jusqu'à la limite d'âge où la patrie peut réclamer ses services ; et ici ce n'est plus seulement une affaire d'éducation musculaire, c'est une affaire d'hygiène et de santé publique. Personne ne contestera les immenses services que rendent les bains, et les physiologistes savent le rôle considérable que jouent en hygiène l'entretien de la propreté et des fonctions de la peau. Les maladies *a frigore* des organes respiratoires proviennent, en grande partie du moins, de l'inaptitude de ces organes à réagir rapidement contre le refroidissement brusque. Or, l'association de la douche froide à la gymnastique réalise à peu de frais les avantages du bain tiède sans en avoir les inconvénients. Il est certain que, si de grands gymnases publics munis d'appareils hydrothérapiques pouvaient être installés dans les villes, l'assistance hospitalière verrait diminuer sa population dans des proportions considérables, il sera facile de le démontrer aux Conseils municipaux.

C'est aux médecins à se pénétrer expérimentalement de cette vérité, et, quand l'étudiant l'aurait soumise à son observation personnelle, il en deviendrait l'infatigable propagateur.

Voilà pourquoi la mesure qui consisterait à rendre obligatoire une année de gymnastique à tout élève en médecine, avant sa quatrième année d'études, serait peut-être, à tous les points de vue, la plus efficace de celles qui pourraient être prises en faveur de l'éducation physique. Il est même probable que cette exigence aurait sur les mœurs déplorables de nos étudiants l'influence la plus salutaire : les jeunes hommes aiment à se réunir, et, si la vie de café et de tripots a pris un tel développement, c'est surtout parce que sous l'Empire aucune réunion libre n'était tolérée. Les exercices du corps, pris en commun et associés aux exercices militaires, pourraient être la source d'une noble émulation patriotique qui ne serait pas sans influence sur l'avenir.

D'ailleurs, l'étude théorique et pratique de la gymnastique serait du plus grand secours pour l'étude de la physiologie, car la gymnastique c'est la physiologie expérimentale. A coup sûr, le savant professeur d'hygiène de la Faculté, qui a montré dans son beau livre sur le *Travail* l'importance qu'il attachait à cette question, ne serait pas le dernier à en favoriser l'application.

Quant aux gymnases municipaux, dont mon père, en 1848 et 1849, réclamait l'organisation dans trois Mémoires, adressés à cette époque à l'Assemblée et au président de la République, leur utilité, comme lieux de réunion, est saisissante, car, si l'on veut faire une République d'ordre et de liberté, il faut faire l'éducation politique de la nation, non moins que son instruction primaire, et l'on n'apprend à être libre que par l'usage continu de la liberté.

Enfin les exercices militaires, auxquels tous les citoyens seront obligés, pourraient s'exécuter dans les gymnases municipaux. Quatre ou cinq grands gymnases, que l'on pourrait fréquenter moyennant une légère rétribution, rendraient les plus grands services, et la Ville rentrerait rapidement dans ses avances. Plusieurs villes de France, Compiègne, Sedan, Péronne, Lille, etc., ont pris à cet égard une prévoyante initiative.

Une longue expérience m'a convaincu que la gymnastique est plus utile aux adolescents et aux jeunes hommes qu'elle ne l'est aux enfants : « Il est temps de se souvenir, dit justement M. Paz (*Rapp.* à M. J. Simon), que ce qui par-dessus tout peut faire une nation forte et énergique, ce sont ses mœurs, et que le meilleur moyen de combattre les travers de l'imagination chez les enfants comme chez les hommes, c'est de les soumettre tous à des exercices réguliers qui calment le

cerveau en fortifiant le corps. Si l'on veut faire contre-poids aux formidables empiètements du système nerveux, il faut que l'on favorise la revanche du système musculaire. »

L'heure est propice pour les réformes de cette nature. La France sont le besoin de se refaire, car elle sait par quelles épreuves elle aura à passer; mais il importe de ne pas surcharger l'Etat, et c'est aux municipalités à décentraliser partout où elles peuvent intervenir. Il se pourrait même que la Faculté de médecine, à l'aide d'une simple autorisation ministérielle, pût réaliser une école normale de gymnastique qui serait pour tous ses élèves un lien dont on a souvent critiqué l'absence, car il est certain que l'isolement absolu de l'étudiant de province à Paris est pour lui une source de périls et de dangers.

Et maintenant, pour en revenir au rapport de M. Hillairet, disons qu'aux réserves près que nous avons faites, il constitue pour le ministère de l'instruction publique, surtout au point de vue théorique, un guide sûr, infiniment supérieur à tous les projets qui ont été pris en considération. Il serait désirable que le rapport, qui n'a reçu que la publicité du *Bulletin* du ministère, fût livré au grand public, au lieu de rester confiné dans le monde officiel.

Depuis ce rapport, M. Paz a publié une lettre à M. Jules Simon, dans laquelle il est rendu compte à ce ministre, sur sa demande, de l'état réel des gymnases des lycées de Paris, et M. Paz a trouvé, après un examen particulier de chaque lycée, que l'installation du lycée Descartes est la seule qui réponde à peu près complétement aux nécessités, aujourd'hui si impérieuses de l'éducation physique; il cite le professeur de ce gymnase, M. Laisné, puis M. Édouard Soleirol et M. Heiser fils comme se trouvant à la hauteur de cet enseignement. Signalons aussi ce fait singulier, que les exercices militaires prescrits par le maréchal Niel, en 1868, ont été supprimés par le maréchal Lebœuf, en août 1869!

Mais M. Paz a fait mieux que d'écrire ; il a construit un vaste gymnase, qui, pour reposer presque entièrement sur le le plan de celui de Triat, n'en a pas moins son originalité propre.

Tel qu'il est, et en supprimant plutôt qu'en augmentant les agrès et les appareils, ce gymnase donne assez nettement l'idée de ce que devraient être les gymnases municipaux. Plus de mille personnes pourraient s'y exercer chaque jour, tandis que le nombre des douches pourrait être en quelque sorte illimité.

Une importante société s'était proposé, avant la guerre, et avec le concours de M. Triat, de transformer l'île de Billancourt en une vaste institution d'exercices physiques, où la natation, l'équitation, la palestrique, eussent tenu une large place. Nous ne savons ce qu'il advint de ce projet, essentiellement différent de celui des gymnases hydrothérapiques, mais répondant aux goûts passionnés des jeunes gens pour les courses, le canotage, etc. Il est à craindre que l'état des affaires publiques ne permette pas, de longtemps, de le reprendre.

Qu'il me soit permis, en terminant ce travail, de remercier la commission et son rapporteur, pour la bienveillance qu'ils m'ont témoignée à l'occasion de mes communications, et de regretter, quels qu'en soient les motifs, que les travaux de MM. Triat et Paz soient restés en dehors des études de la commission. La faute en est peut-être à ces gymnastes eux-mêmes, mais il faut espérer qu'à l'avenir, en présence de l'œuvre à accomplir, les susceptibilités personnelles sauront disparaître : il y a un combat à livrer contre l'inertie et la routine pour la santé publique et pour le salut de la France ; la commission officielle, l'opinion publique, la nécessité pressante, l'exemple de l'étranger, tout vient nous seconder. Soyons donc assurés qu'il y aura place, dans cette grande entreprise, pour tous les hommes de bonne volonté et de savoir.

FIN.

Paris. — Imprimerie de E. Martinet, rue Mignon, 2.